

الربو و التدخين السليبي



■ إختَر دار رعاية للأطفال يُمنع فيه التدخين .

للحصول على مزيد من المعلومات عن أضرار تدخين التبغ
والتدخين السلبي، إتصل بـ:

**Michigan Department of
Community Health
Tobacco Section
109 W. Michigan Ave.
P.O. Box 30195
Lansing, MI 48913
517-335-8376**

■ إن كنت تظن أن طفلك قد يكون مصاباً بالربو
أو لديك هموم عن حالة الربو الملمّة به حالياً:

■ زر الموقع الإلكتروني www.getasthmahelp.org
أو إتصل بالرقم ١-٨٦٦-EZLUNGS (٣٩٥-٨٦٤٧)
للحصول على مزيد من المعلومات عن محرضات الربو
والأدوية والموارد في منطقتك .

■ إتصل بطبيب طفلك بشأن همومك .

■ تحدّث مع طبيب طفلك عن تطوير خطة عملية للتحكّم بالربو
أو تنقيحها .

*Michigan Department
of Community Health*

MDCH

Rick Snyder, Governor
Olga Dazzo, Director

MDCH is an Equal Opportunity Employer, Services and Programs Provider
(تتقدّم MDCH بالمساواة في تقديم فرص التوظيف والخدمات والبرامج)
5,000 printed at .106 cents each with a total cost of \$531.71. Rev. 10/05



حقائق عن

التدخين السلبي والربو

■ ما يقارب الطفلان من بين كل خمسة أطفال في سن
الشهرين إلى خمس سنوات يعيش مع مدخن واحد على
الأقل .

■ يتعرّض ما يقارب ٩-١٢ مليون طفلاً للدخان السلبي في
البيت .

■ يعاني ما يقارب مليون طفلاً من عوارض ربو متفاكمة بسبب
التدخين السلبي .

ماذا يمكنك فعله

■ إن كنت تدخن، فخير عمل هو الإقلاع عن التدخين
لصالحك وصالح أطفالك . إختَر الإقلاع عن التدخين .

■ إتصل بخط الإقلاع عن التدخين بولاية ميشيغان على
الرقم ٧٨٤٨-٤٨٠-٨٠٠-١ لطلب المساعدة .

■ إختَر عدم التدخين في بيتك أو السيارة ولا تسمح للآخرين
عمل ذلك .

■ لا تسمح لجلسة الأطفال التدخين في بيتك .

ما هو التدخين السلبي؟

- التدخين السلبي هو الدخان الناجم من تدخين السجائر والسيجار والتبغ والعلبوم والرجيلة والدخان الذي يزفره المدخن.
- خليط من مواد كيميائية يتضمن ٥٠ مادة كيميائية على الأقل معروفة بقدرتها على تسبب أمراض السرطان.
- يمكن أن يسبب التعرض إلى الدخان السلبي إلى أمراض القلب والسرطان والربو.

الأطفال معرضون بصورة خاصة لأعراض التدخين السلبي

- لا تزال رئتي الأطفال في طور الانتشاء ومعدل تنفسهم أسرع من البالغين.
- الدخان السلبي محرّض شائع في نوبات الربو. ومرتبطة أيضاً في إنتشاء الربو عند الأطفال الصغار جداً.
- من الأرجح أن يعاني الرضع والأطفال الذين يستنشقون الدخان السلبي من الأمراض التالية:

- ◆ الربو
- ◆ التهاب الشعب الهوائية
- ◆ إلتهاب رئوي
- ◆ عداوى الجهاز التنفسي
- ◆ فاصل أزيز وسعال
- ◆ التهابات الأذن
- ◆ يمكن أن يسبب التعرض للدخان السلبي إلى متلازمة موت الرضيع الفجائي.

■ ثمة أشياء كثيرة قادرة على تسبب نوبات الربو أو "التحريض" على وقوعها، منها:

- ◆ تدخين السجائر والرجيلة والتعرض السلبي للتدخين
- ◆ عث الغبار
- ◆ العفن
- ◆ وبر الحيوانات
- ◆ صراصير
- ◆ طلع النبات
- ◆ الهواء البارد
- ◆ العطور والروائح القوية
- ◆ تلوث الهواء
- ◆ عداوى الجهاز التنفسي الجرثومية أو الفيروسية
- ◆ التمارين الرياضية
- ◆ الإنفعالات النفسية / الإجهاد
- ◆ تقلبات الحالة الجوية
- ◆ مواد مضافة للأغذية

قد تختلف المحرّضات من شخص إلى آخر، إلا أن معظم المثريات الشائعة هي مستأرجات التدخين السلبي وعت الغبار والعفن ووبر الحيوانات والصراصير.

■ يسبب الربو أكثر من ١٦٠٠٠ حالة استشفاء و١٦٥ وفاة في ولاية ميشيغان سنوياً. وترتفع نسبة هذه الحوادث بشكل أكثر بين الأطفال والأمريكيين من أصل أفريقي والنساء. وتكون معظم هذه الحوادث قابلة للمنع عندما يكون ربو الشخص قيد تحكّم جيد.



ما هو مرض الربو؟

- الربو مرض رئوي مزمن يصيب أكثر من ٦٤٦٠٠٠ شخصاً بالغاً و ٢١٥٠٠٠ طفلاً في ولاية ميشيغان. وقد تتضمن عوارض المرض كلاً من السعال والأزيز؛ والشعور بضيق الصدر أو ثقله؛ و/أو ضيق النفس.



- لا يفارق الربو شخصاً مصاباً به حتى ولو خفّت أعراض المرض أو بدت متوقفة.
- لا يفارق الربو شخصاً مصاباً به حتى ولو خفت أعراض المرض أو بدت متوقفة.
- لا يمكن الشفاء من الربو، ولكن يمكن التحكّم به. لا تتوقع شيئاً أقل من هذا.
- يتحكّم بالربو باستخدام أدوية الربو وتجنّب الأشياء التي قد تؤدي إلى تفاقم أعراض الربو في الأطفال.